

# Sinir Sistemi Sağlığı

## Sinir Sistemi Hastalıkları

### Multipl Skleroz (MS)

Miyelin kılıfların zarar görmesidir: sertleşmeye bağlı olarak **plaklar (sklerozlar)** oluşur ve bu plaklar belirli nöronlar arasında mesaj iletimini engeller. Çoğunlukla kalıtsal olsa da ciddi kazalar sonucu da ortaya çıkabilir.

Belirtileri:

- Çift veya az görme
- Denge bozukluğu
- Halsizlik ve güçsüzlük
- Konuşma bozukluğu
- Titreme
- Kol ve bacaklarda sertleşme
- Libidoda azalma
- İdrar kaçıрма ya da idrar yapamama

### Alzheimer

Ezici çoğunlukla yaşıllıkta ortaya çıkan büyük oranda kalıtsal bir hastalıktır. Beynin bazı bölgelerinde uyartı iletimi, anormal protein birikimi yüzünden engellenir. Buna bağlı olarak gerçekleşen **asetilkolin** yokluğu bellek bozukluklarına yol açar.

Belirtileri:

- Unutkanlık (başta yakın zaman, sonradan bellek kaybedilir)
- Zihinsel yetersizlik
- Konuşma bozukluğu
- Depresyon
- Hayal görme

- Uykusuzluk
- Davranış bozukluğu
- Dikkat eksikliği
- Basit, günlük görevlerin yerine getirilememesi

## Parkinson

Çoğunlukla altmış yaş üzerindeki erkeklerde görülür. Beynin **dopamin** üreten bölgesinde **substantia nigra (siyah cisim)** oluşumu ve buradaki nöronların bozulması ile gerçekleşir. Bunun sonucunda beyin normal çalışması, mesaj aktarımı engellenir.

Belirtileri:

- Yavaş hareket etme
- Titreme
- Vücutta eğilme

## Epilepsi (Sara)

Beyindeki sinirlerin anormal elektro-kimyasal boşalma yaşaması sonucu gerçekleşir. Kısa süreli bilinç kaybı, düzensiz beyin fonksiyonları veya beyin fonksiyonlarının çalışmamasına yol açar. Nöbetler halinde gerçekleşir.

Belirtileri:

- Nöbet sırasında ağız köpürmesi
- Çene kilitlenmesi
- Düzensiz kasılmalar

## Siyatik

Siyatik sinirinin hasar görmesi sonucu oluşur.

Belirtileri:

- Bacakta güçsüzleşme
- Diz ve ayak bileğinde refleks azalması

- Bel ağrıları, kasık ve ayak arasındaki kaslarda ağrılar

## Menenjit

Beyin-omurilik sıvısının iltihaplanmasıdır. İltihaplanma virüs veya bakteri kaynaklı olabilir. **Bulaşıcı** bir hastalıktır. Küçük çocuklar menenjit risk grubundadır.

Belirtileri:

- Ateş
- Halsizlik
- Baş ağrısı
- Kusma
- Titreme-üşüme
- Ciltte lekelenme
- Parlak ışığa bakamama
- Ensede sertleşme ve ağrı

## Çocuk Felci

Yine virüsle, **polio virüsüyle**, ortaya çıkan **bulaşıcı** bir hastalıktır. Omurilikteki motor nöronlarının tahrip olması ve buna bağlı olarak felç oluşumudur. **Aşılama ile tamamen öğrenilir.**

Belirtileri:

- Üst solunum enfeksiyonu
- Ateş
- Çizgili kaslarda felç
- Omurga eğriliği

## Kuduz

Bazı kemirgen ve etçil canlıların salyalarında bulunan bir virüs ile yayılır. Bu virüs **önce çizgili kaslara**, sonra merkezi sinir sistemine ve beyne, sonra otonom sinir sistemine yayılır. Kuluçkası uzun sürdüğünden bulaştıktan sonra **aşı ile tedavi edilebilir.**

Belirtileri:

- Halsizlik, ateş, depresyon, huzursuzluk (1. dönem)
- Merkezi sinir sisteminde kanlanma, sinir hücrelerinde bozulma ve otoimmün tepkiler, beyin iltihabı (2. dönem)
- Gırtlak, yutak spazmları, salya çıkışı, **hidrofobi**, saldırganlık (3. dönem)

## Sinir Sistemi Sağlığının Korunması

- Dengeli beslenme
- Ağır metallerden (kurşun, cıva, kadmiyum, ...) kaçınma
- Tansiyonun dengeli tutunması (tuz ve doymuş yağ tüketiminden kaçınmak)
- Stresten kaçınma
- Hijyen
- Egzersiz
- Zihinsel aktivite
- Uyku düzeni
- Alkol ve uyuşturucudan kaçınma